

ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ...

ದೇವರ ಸಹಾಯದ  
ಭರವಸೆ



## இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் அன்பின் வாழ்த்துக்கள்

ஏறக்குறைய 7 ஆண்டுகளாக பல இடங்களிலிருந்து சேகரித்த சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை அச்சடிக்கப்பட்ட, ஆரோக்கிய உபதேசங்கள் அடங்கிய, கிறிஸ்தவ ஆவிக்குரிய புத்தகங்களை, பல மணி நேரம் கொடுத்து, பல இலட்சங்கள் செலவு செய்து மின் நூல்களாக (E-Books) இலவசமாக (மத்தேயு 10:8) உங்கள் கரங்களில் கொடுப்பதற்கு, அற்புதம் நீசருமான எங்களை பயன்படுத்தின உன்னத தேவனுக்கே சகல கனமும் மகிமையும் துதியும் உரித்தாவதாக. இதைப் போன்ற இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான புத்தகங்களை தரவிறக்கம் (Download) செய்ய எங்களுடைய இணையதளத்தை சொருக்கவும்/பார்க்கவும்: [www.WordOfGod.in](http://www.WordOfGod.in)

95 சதவீத புத்தகங்கள் அச்சில் இல்லாதவைகளும், காப்புரிமை முடிந்தவைகளும். மீதமுள்ள புத்தகங்கள், நல்ல உபதேசங்களை கொண்டிருப்பதால், முடிந்தவரை ஆசிரியரின் உரிமையோடு மின்-நூலாக, இலவசமாக வெளியிடுகிறோம். ஒருவேளை உங்களுடைய புத்தகம் இப்படி இலவசமாக மின்-நூல் (E-Book) வடிவில் வரக்கூடாது என்று நினைத்தீர்களானால், தயவு செய்து எங்களை மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள். எங்களுடைய WhatsApp எண்ணிற்கோ, மின் அஞ்சலிலோ (Email) எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். உடனடியாக எங்களுடைய இணைய-தளத்திலிருந்து எடுத்துவிடுகிறோம்.

**WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599**

**Email: [wordofgod@wordofgod.in](mailto:wordofgod@wordofgod.in)**

## Wishing you in the mighty name of Jesus Christ

We had collected several thousands of old Tamil Spiritual Books which are rich in Sound Doctrines across various places of India for 7 years. Some of them are more than 200 years old books. We have spent millions of hours and money in scanning them and converting them to E-Books. The work is still in progress. These E-books are published completely free of cost (Matt 10:8) forever. We give all the praise and glory to God for giving this wonderful opportunity to serve Him. You can download thousands of similar Tamil Christian E-books from our website [www.WordOfGod.in](http://www.WordOfGod.in) completely free of cost at any time.

95% of these E-Books are not being printed now and their copyrights are already expired. The remaining books are sent as E-Books mostly with the permission from the Authors. If you feel that your books should not be published as E-Book freely, kindly excuse and forgive us. Please let us know the book details by WhatsApp or Email we will remove them from our website.

**WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599**

**Email: [wordofgod@wordofgod.in](mailto:wordofgod@wordofgod.in)**



ನಿಮ್ಮ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ...

ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆ



ಬೈಬಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

206 ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು 560 001

# **The Assurance of God's help**

*Kannada - EASA*

30G 0392/2013/20M

C30 KANN 054

© *The Bible Society of India*

*Published by:*

**The Bible Society of India**  
**206 Mahatma Gandhi Road**  
**Bangalore - 560 001**

**Printed in India**



## ಮುನ್ನುಡಿ

ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳೆರಡೂ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿ  
ರುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಸ್ಥೆಯು ಕೂಡ ಹೀಗೆಯೇ ಇದೆ.  
ನಾವು ಯಾವಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತೇವೋ ನಮಗೆ  
ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ನಮಗೆ  
ಅನುಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.  
ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ  
ಕೊಂಡಿರುವಂಥ ರಹಸ್ಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ  
ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ.  
ಆಗಾಗ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲೇ ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ  
ಬೀಳುತ್ತೇವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ  
ಇದು ಒಂದು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ  
ಕಾರಣಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ :

- ❖ ಗಾಳಿ, ಊಟ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ  
ಕೀಟಾಣುಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಿನತೆ  
ಯಿಂದ
- ❖ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕೆಲಸ/ದಣಿವು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ  
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ



- ❖ ವಿವಿಧ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಧೆ ಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ
- ❖ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ
- ❖ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು/ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ
- ❖ ತಪ್ಪಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ

ಕಾಯಿಲೆಯು ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರವಲ್ಲದ್ದಾದರೆ, ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಯುಕ್ತವಾದ ಔಷಧ, ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರ (ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳ ನಿಷಿದ್ಧ), ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಭಯದಿಂದ ಬಳಲಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಗಂಭೀರ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನೋವಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ನಾವು ಇತರರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಭಾರವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಹತಾಶರಾಗಿ ಆಶಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಎದೆಗುಂದಿದವರಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ದೇವರು ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಆತನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಆತನಿಗೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಆತನು ಬಯಸುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತು ಆತನು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತನು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ವಾಕ್ಯ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವೇದವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ತನ್ನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆಯಲು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ದೇವರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮೊರೆಯಿಟ್ಟಾಗ ಆತನು ಅದ್ಭುತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿರುವುದು ಅನೇಕರ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯು ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ದೇವರು ತಾನೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ



ಮತ್ತು ದಾದಿಯರಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾದ ಜಾಣತನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ದೇವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನೀಡದಿರಬಹುದು. ಅದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆತನು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಬಲ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಕೃಪೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ದೇವರು ಬಳಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಆತನ ವಾಕ್ಯವು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಬರಲು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಾಗಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಸಮಾಧಾನ, ಬಲವನ್ನು ತನ್ನ ದೈವಿಕ ಚಿತ್ತದ ಮೇರೆಗೆ ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾವು ಆತನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾದಾಗ, ಆತನ ಚಿತ್ತಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಒದಗಿಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಗಳ ಮೂಲಕ ಆತನ ಹೆಸರು ಮಹಿಮೆ ಹೊಂದಬೇಕೆಂಬುದೇ ದೇವರು ನಮ್ಮಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡುವುದಾಗಿದೆ.

ದೇವರಲ್ಲಿ ನೀವು ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿ ಬೇಗನೆ ಗುಣಹೊಂದಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಸತ್ಯವೇದ ಕರಪತ್ರದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.



## ಒಳಗೇನಿದೆ

- \* ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆ
- \* ದೇವರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ
- \* ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಾತನು
- \* ನರಳಾಟವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡದ್ದು
- \* ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು
- \* ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ



## ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆ

ದೇವರ ವಾಕ್ಯವು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಸ್ವಸ್ಥಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ನೀವು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿರುವಾಗ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ದೇವರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಮತ್ತು ನರಳಾಟವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ, ನೀವು ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇವರ ವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಜೀವ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು  
ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಸಹ  
ಒಂದು ವಿಧವಾದ  
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಕಂದಾ, ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸು,  
ನನ್ನ ನುಡಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡು.  
ನಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ  
ತಪ್ಪದಿರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು  
ನಿನ್ನ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೋ.

ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದು ವವರಿಗೆ ಅವು ಜೀವವು.

ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಅವೇ ಆರೋಗ್ಯವು.

(ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿ 4:20-22)



ಇದಲ್ಲದೆ, ದೇವರು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದದ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಾಗ್ದಾನವೊಂದು ಇಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೀರ್ತನೆ (ದೇವರ ವಾಕ್ಯದ ಪದ್ಯ) ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ದೇವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡ ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು, ದೇವರ ಅದ್ಭುತಕರವಾದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದನು:

ನನ್ನ ಮನವೇ, ಯೆಹೋವನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡು;

ಆತನ ಉಪಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನೂ ಮರೆಯಬೇಡ.

ಆತನು ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವವನೂ

ಸಮಸ್ತರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವವನೂ

ನಿನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ನಾಶದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವವನೂ

ಪ್ರೀತಿಕೃಪೆಗಳೆಂಬ ಕಿರೀಟದಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಶೃಂಗರಿಸುವವನೂ

ಆಗಿದ್ದಾನೆ.

‘ಶ್ರೇಷ್ಠವರಗಳಿಂದ ನಿನ್ನ ಆಶೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ;

ಹದ್ದಿಗೆ ಬರುವಂತೆಯೇ ನಿನಗೆ ಯೌವನವನ್ನು ತಿರಿಗಿ

ಬರಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

(ಕೀರ್ತನೆ 103:2-5)

ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಿರ್ಭಯ ದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆತನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ, ಭಯಪಡ ಬೇಡಿರಿ!



ದೇವರ ಸಹಾಯದ ಭರವಸೆಯ ಶುಭಸಂದೇಶವು ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಭಯಪಡಬೇಡ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ವಿಮೋಚಿಸಿದೆನಲ್ಲಾ,  
ನಿನ್ನ ಹೆಸರುಹಿಡಿದು ಕರೆದೆನಲ್ಲಾ; ನೀನು ನನ್ನವನೇ.

ನೀನು ಜಲರಾಶಿಯನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ

ನಾನು ನಿನ್ನ ಸಂಗಡ ಇರುವೆನು;

ನದಿಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಅವು ನಿನ್ನನ್ನು ಮುಣುಗಿಸವು;

ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ನೀನು ಕಂದದಿರುವಿ,

ಜ್ವಾಲೆಯು ನಿನ್ನನ್ನು ದಹಿಸದು.

ಯೆಹೋವನೆಂಬ ನಾನು ನಿನ್ನ ದೇವರಾಗಿದ್ದೇನಷ್ಟೆ. . .

(ಯೆಶಾಯ 43:1ಆ-3ಆ)

ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಭಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದೇವರ ಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಧೀನರಾಗಿರಿ. ನೀವು ಈಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರು ಆಗ ನಿಮಗೆ ತನ್ನ ದೈವಿಕ ಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಆತನಲ್ಲಿಯೇ ಇಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇವರ ಬಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು:

ನಿನ್ನ ಭೂಯಾತ್ರೆಯ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಯೆಹೋವನಿಗೆ

ವಹಿಸಿಬಿಟ್ಟು ಭರವಸದಿಂದಿರು;

ಆತನೇ ಅದನ್ನು ಸಾಗಿಸುವನು. ಆತನು ನಿನ್ನ ನೀತಿ



ಯನ್ನು ಉದಯದ ಬೆಳಕಿನಂತೆಯೂ ನಿನ್ನ ನ್ಯಾಯವನ್ನು  
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ತೇಜಸ್ಸಿನಂತೆಯೂ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುವನು.

(ಕೀರ್ತನೆ 37:5-6)

ನಾನು ಯೆಹೋವನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು  
ಆತನು ಸದುತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಭೀತಿಯಿಂದ  
ನನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದನು.

ಯೆಹೋವನು ಸರ್ವೋತ್ತಮನೆಂದು ಅನುಭವದಿಂದ

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ; . .

ಆತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡವರು ಎಷ್ಟೋ ಧನ್ಯರು.

(ಕೀರ್ತನೆ 34:4,8)

ಜೀವನದ ಅಪತ್ತುಗಳಿಂದ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ  
ನೆಂದು ದೇವರ ವಾಕ್ಯವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದೆ.  
ಆತನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೋಲು ಮತ್ತು ದೊಣ್ಣೆಯು (ಕುರುಬನು  
ಕುರಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ) ನಮ್ಮನ್ನು  
ಕಾಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇದೆ.

ನಾನು ಕಾರ್ಗತ್ತಲಿನ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ

ನೀನು ಹತ್ತಿರವಿರುವುದರಿಂದ ಕೇಡಿಗೆ ಹೆದರೇನು;

ನಿನ್ನ ದೊಣ್ಣೆಯೂ ನಿನ್ನ ಕೋಲೂ

ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

(ಕೀರ್ತನೆ 23:4)



ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಕರೆಯುವಂತೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ  
ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಆತನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವಂತೆ ದೇವರ ವಾಕ್ಯವು  
ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆತನು  
ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ:

ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಮೊರೆಯಿಡಿರಿ; ಬಿಡಿಸುವೆನು;

ಆಗ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವಿರಿ.

(ಕೀರ್ತನೆ 50:15)

ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆತನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರಿ,

ಆತನು ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ.

(೧ ಪೇತ್ರನು 5:7)

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ದೇವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ ನಾವು ಗುಣ ಹೊಂದಿದಾಗ  
ಮತ್ತು ಅಶೀರ್ವಾದ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಮರೆಯದೆ ಆತನನ್ನು  
ಸ್ತುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಹಿಮೆಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ದೇವರ  
ವಾಕ್ಯವು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವು  
ದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ  
ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ದೇವರು ನಿಮಗೆ  
ವಿನೇನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೋ ಅದಕ್ಕೆ  
ಕೃತಜ್ಞತೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು  
ನೀವು ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ

ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರಿಗೆ  
ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು  
ನೀವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ  
ಅಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ  
ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾಗುವಿರಿ.

ಮಾಡುವುದಾದರೆ ನೀವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರು  
ವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ  
ಆಶ್ಚರ್ಯ ಚಕಿತರಾಗುವಿರಿ.

ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು ತಾನು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭ  
ದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ದೇವರನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಸ್ತುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು  
ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದುದೇ ಅವನು ದೇವರಿಂದ ಪಡೆದ  
ಎಲ್ಲಾ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ :

ನಾನು ಯೆಹೋವನಿಗೋಸ್ಕರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ  
ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದೆನು;

ಆತನು ನನ್ನ ಮೊರೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಲಕ್ಷಿಸಿದನು.

ನನ್ನನ್ನು ನಾಶನದ ಗುಂಡಿಯೊಳಗಿಂದ ಎತ್ತಿದನು;  
ಕೆಸರಿನೊಳಗಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಂಡೆಯ ಮೇಲೆ  
ನೆಲ್ಲಿಸಿ ನಾನು ಧೃಢವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುವಂತೆ  
ಮಾಡಿದನು.

ಆತನು ನನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸೂತನಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು  
ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ;

ಅದು ನಮ್ಮ ದೇವರ ಸ್ತೋತ್ರವೇ.

ಆತನ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಅನೇಕರು  
ಭಂಸಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಯೆಹೋವನಲ್ಲಿ  
ಸಂಬಿಕೆಯಿಡುವರು.



ನನ್ನ ದೇವರೇ, ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವದೇ  
ನನ್ನ ಸಂತೋಷವು; -

ನಿನ್ನ ಧರ್ಮೋಪದೇಶವು ನನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಂದೆನು.

ನೀನು ನೀತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಶುಭಸಮಾಚಾರವನ್ನು  
ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆನು;

ಯೆಹೋವನೇ, ನೀನೇ ಬಲ್ಲೆ.

ನಿನ್ನ ನೀತಿಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಜಲಿಲ್ಲ;

ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ

ಪ್ರಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆನು;

ನಿನ್ನ ಕೃಪಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮಹಾಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ

ತಿಳಿಸದೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಯೆಹೋವನೇ, ನೀನಂತೂ ನಿನ್ನ ಕರುಣೆಯನ್ನು

ನನ್ನಿಂದ ಅಗಲಿಸಬೇಡ;

ನಿನ್ನ ಕೃಪಾಸತ್ಯತೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಪಾಡಲಿ.

(ಕೀರ್ತನೆ 40:1-3; 8-11)



## ದೇವರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ

ದೇವರ ಕುರಿತಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ದೇವರು ನಾವು ಊಹಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀತಿ ಮತ್ತು

ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ  
ಪ್ರೀತಿಯ ಆದರಣೆ  
ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು  
ಹುಡುಕಿರಿ ಮತ್ತು  
ಸಂತೋಷಪಡಿರಿ

ಕೃಪೆಯುಳ್ಳವನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನ ಪ್ರೀತಿಯು ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದ್ದು ಮತ್ತು ಬದಲಾಗದ್ದು ಆಗಿದೆ. ನಮಗೆ ದೇವರ ಪ್ರೀತಿ ಯನ್ನು ಯಾವುದೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಬದಲಾಯಿಸದು. ನಾವು ಆತನೊಡನೆ

ಯೋಗ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಈಗಲೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೋತು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ನಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೋಡದ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿಯ ಆದರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಆತನು ಅದನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಏನೂ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೆಸರಿಸ



ರಾಗಿ ಬಲ್ಲನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನು ತನ್ನ  
ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು,  
ನಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೈಸಲು ತನ್ನ  
ವೈವಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಾಚಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿನ ವಾಕ್ಯಭಾಗಗಳನ್ನು  
ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ದೇವರು ನಮಗಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿ  
ಯನ್ನು ಹುಡುಕಿರಿ:

ಯೆಹೋವನು ಕನಿಕರವೂ ದಯೆಯೂ

ದೀರ್ಘಶಾಂತಿಯೂ ಪೂರ್ಣಪ್ರೀತಿಯೂ ಉಳ್ಳವನು.

ಆತನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಪ್ಪುಹುಡುಕುವವನಲ್ಲ;

ನಿತ್ಯವೂ ಕೋಪಿಸುವವನಲ್ಲ.

ಆತನು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು

ಶಿಕ್ಷಿಸಲಿಲ್ಲ;

ನಮ್ಮ ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೆಂಡಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆಕಾಶವು ಎಷ್ಟು ಉನ್ನತವೋ

ಆತನಲ್ಲಿ ಭಯಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರ ಮೇಲೆ ಆತನ

ಕೃಪೆಯು ಅಷ್ಟು ಅಪಾರವಾಗಿದೆ.

ಪೂರ್ವಕ್ಕೂ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ದೂರವೋ

ನಮ್ಮ ದ್ರೋಹಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ತೆಗೆದು ಅಷ್ಟು

ದೂರ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ತಂದೆಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕನಿಕರಿಸುವಂತೆ ಯೆಹೋವನು

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಭಯಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರನ್ನು ಕನಿಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆತನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಬಲ್ಲನು;

ನಾವು ಧೂಳಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬದನ್ನು ನೆನಪು

ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯಾಲವು ಹುಲ್ಲಿನಂತಿದೆ;

ಅವನು ಅಡವಿಯ ಹೂವಿನ ಹಾಗೆ ಶೋಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಗಾಳಿಬಡಿಯುತ್ತಲೇ ಅದು ಹೋಗುವದು;

ಅದರ ಸ್ಥಳವು ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಯೆಹೋವನಲ್ಲಿ ಭಯಭಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರ ಮೇಲೆ

ಆತನ ದಯವು ಯುಗಯುಗಾಂತರಗಳವರೆಗೂ

ಇರುತ್ತದೆ.

(ಕೀರ್ತನೆ 103:8-17)

ಕೆತ್ಫನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವವನಲ್ಲ;

ಆತನು ವ್ಯಥೆಗೊಳಿಸಿದರೇನು, ತನ್ನ ಕೃಪಾತಿಶಯದಿಂದ

ಕನಿಕರಿಸುವನು;

ನರಜನ್ಮದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಿ ವ್ಯಥೆಗೊಳಿಸುವದು

ಆತನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಯೆಹೋವನೇ, ಅಗಾಧವಾದ ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ

ನಿನ್ನ ಹೆಸರೆತ್ತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆನು.

ನೀನು ನನ್ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಿ;



(ನನ್ನ ನಿಟ್ಟುಸುರಿಗೂ ಮೊರೆಗೂ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿ  
ಕೊಳ್ಳಬೇಡ!)

ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೂಗಿಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದು  
ಭಯಪಡಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಕರ್ತನೇ, ನೀನು ನನ್ನ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿ  
ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದೀ.

(ಪ್ರಲಾಪಗಳು 3:31-33, 55-58)

ಆತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ದೇವರು  
ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ  
ಯೋಜನೆಯು ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿದೆ.

ಇವರಿಗೆ ಗತಿಯಾಗಲಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿರಲಿ ಎಂದು ನಾನು  
ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು  
ನಾನೇ ಬಲ್ಲೆನು; ಅವು ಅಹಿತದ ಯೋಚನೆಗಳಲ್ಲ, ಹಿತದ  
ಯೋಚನೆಗಳೇ. ನೀವು ನನಗೆ ಮೊರೆಯಿಡುವಿರಿ, ನನ್ನನ್ನು  
ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಹೋಗುವಿರಿ; ನಾನು ಕಿವಿಗೊಡುವೆನು. ನೀವು

ದೇವರು ನಿನಗಾಗಿ  
ಒಂದು ಯೋಜನೆ  
ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ  
ವನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ

ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕುವಿರಿ, ಮನಃಪೂರ್ವಕ  
ವಾಗಿ ಹುಡುಕಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡು  
ಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯು  
ವೆನು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದುರವಸ್ಥೆಯಿಂದ  
ತಪ್ಪಿಸಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ

על שם ה' אלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו

על שם ה' אלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו

על שם ה' אלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו  
אלהינו ואלהינו ואלהינו ואלהינו



ಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ; ಆದಾಗ್ಯೂ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ  
ತಂದೆಯು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುತ್ತಾನೆ; ಅವುಗಳಿಗಿಂತ  
ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲವೋ? ಚಿಂತೆಮಾಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಮೊಳ  
ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುವದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಾದೀತು?

ಇದಲ್ಲದೆ ನೀವು ಉಡುಪಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಮಾಡು  
ವದೇಕೆ? ಅಡವಿಯ ಹೂವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯನ್ನು  
ಯೋಚಿಸಿ ತಿಳಿಯಿರಿ; ಅವು ದುಡಿಯುವದಿಲ್ಲ, ನೂಲುವದಿಲ್ಲ;  
ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿರುವಷ್ಟು ಅಲಂಕಾರವು  
ಅರಸನಾದ ಸೊಲೊಮೋನನಿಗೆ ಸಹ ಅವನು ತನ್ನ ಸಕಲ  
ವೈಭವವಿಂದಿರುವಾಗಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.  
ಎಲೈ ಅಲ್ಪ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳೇ, ಈ ಹೊತ್ತು ಇದ್ದು ನಾಳೆ ಒಲೆಯ  
ಪಾಲಾಗುವ ಅಡವಿಯ ಹುಲ್ಲಿಗೆ ದೇವರು ಹೀಗೆ ಉಡಿಸಿದರೆ  
ಅದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮಗೆ ಉಡಿಸಿ ತೊಡಿಸುವ  
ನಲ್ಲವೇ.

ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ - ಏನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು, ಏನು

ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ.  
ಬದಲಾಗಿ,  
ನಂಬಿಕೆಯಿಡಿರಿ!

ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಏನು ಹೊದ್ದು  
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಂತೆ  
ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಾಗಿ  
ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ತವಕ ಪಡುತ್ತಾರೆ.  
ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು

ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ತಿಳಿದದೆಯಷ್ಟೆ. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ, ನೀವು ಮೊದಲು ದೇವರ ರಾಜ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನೀತಿಗಾಗಿಯೂ ತವಕಪಡಿರಿ. ಇವುಗಳ ಕೂಡ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುವವು. ಆದದರಿಂದ ನಾಳಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ; ನಾಳಿನ ದಿನವು ತನ್ನದನ್ನು ತಾನೇ ಚಿಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಆ ಹೊತ್ತಿನ ಕಾಟ ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಾಕು.

(ಮತ್ತಾಯ 6:25-34)

“ಎಲೈ ಕಷ್ಟಪಡುವವರೇ, ಹೊರೆಹೊತ್ತವರೇ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ; ನಾನು ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವೆನು. ನಾನು ಸಾತ್ವಿಕನೂ ದೀನಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ನನ್ನ ನೋಗವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ; ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸಿಕ್ಕುವದು. ಯಾಕಂದರೆ ನನ್ನ ನೋಗವು ಮೃದುವಾದದ್ದು; ನನ್ನ ಹೊರೆಯು ಹೌರವಾದದ್ದು ಅಂದನು.” (ಮತ್ತಾಯ 11:28-30)

ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಮಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೆಲವು ಪರಿಮಿತಿಗಳಿವೆ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಕಷ್ಟ ಇಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಏನು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನಮ್ಮ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಾವು



ದೇವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ  
ನಂಬುವದರಿಂದ ಮತ್ತು  
ಆತನ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ  
ಮಾಡುವದರಿಂದ,  
ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ  
ಭಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸ  
ಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ  
ಇಡುತ್ತೇವೆ. ದೇವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ  
ನಂಬುವದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆತ  
ನೊಡನೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ  
ಮಾಡುವದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದ  
ಭಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿ ನಾವು  
ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸ

ಬಹುದು ಎಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ದೇವರೇ, ನಾನು ನಿನ್ನ ಶರಣಾಗತನು;

ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡು.

ನಾನು ಯೆಹೋವನನ್ನು ಕುರಿತು-ನೀನೇ ನನ್ನ ಒಡೆಯನು;  
ನನ್ನ ಸುಖವು ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂತಲೂ

ನನ್ನ ಪಾಲು ಪಾನವೂ ಯೆಹೋವನೇ;

ನೀನೇ ನನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತೀ.

ನನಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ರಮಣೀಯವಾದದ್ದು;  
ಅದು ನನಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ.

ಯೆಹೋವನು ನನಗೆ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ

ಕೊಡುತ್ತಾನೆ; ಆತನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವೆನು.

ರಾತ್ರಿ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಂತರಾತ್ಮವು

ನನ್ನನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಯೆಹೋವನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ

ನನ್ನದಾಗಿಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ;

ಆತನು ನನ್ನ ವಿಲಗವೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಂದ ನಾನು  
ವಿವಿಧವಾಗಿ ಕದಲುವದಿಲ್ಲ.

ಅವಕಾಶವು ನನ್ನ ಹೃದಯವು ಹರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ;

ನನ್ನ ಮನವು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ;

ನನ್ನ ಶರೀರವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವದು.

ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀನು ನನ್ನ ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು

ಪಾತಾಳದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವದಿಲ್ಲ;

ನಿನ್ನ ಪ್ರಿಯನಿಗೆ ಅಧೋಲೋಕವನ್ನು

ನೋಡಗೊಡಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ನೀನು ನನಗೆ ಜೀವಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವಿ;

ನಿನ್ನ ಕಯ್ಯುವಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂತೋಷವಿದೆ;

ನಿನ್ನ ವಿಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತಭಾಗ್ಯವಿದೆ.

(ಕೀರ್ತನೆ 16:1,2, 5-11)

ಭೋವ್ಯಾಕಾಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಯೆಹೋವನಿಂದಲೇ

ನನ್ನ ಸಹಾಯವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆತನು ನಿನ್ನ ಪಾವಗಳನ್ನು ಕದಲಗೊಡಿಸದಿರಲಿ;

ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಯುವವನು ತೂಕದಿಸದಿರಲಿ.

ಯೆಹೋವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕೇಡಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವನು;



ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಯುವನು.

ನೀನು ಹೋಗುವಾಗಲೂ ಬರುವಾಗಲೂ ಇಂದಿನಿಂದ

ಸದಾಕಾಲವೂ ಯೆಹೋವನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುವನು.

(ಕೀರ್ತನೆ 121:2-3, 7-8)

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜೀವಿತವು ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು  
ಭಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೂ, ದೇವರು ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದ ಕಾರ್ಗತ್ತಲ  
ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ತಾನು ಕುರುಬನಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೇ  
ನೆಂದು ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತನ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಕೃಪೆಯೂ  
ಮತ್ತು ಶುಭವೂ ನಮ್ಮ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಯೆಹೋವನು ನನಗೆ ಕುರುಬನು; ಕೊರತೆಪಡೆನು.

ಆತನು ಹಸುರುಗಾವಲುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತಂಗಿಸುತ್ತಾನೆ;  
ವಿಶ್ರಾಂತಿಕರವಾದ ನೀರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಬರಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಜ್ಜೀವಿಸಮಾಡಿ ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ

ತಕ್ಕಂತೆ ನೀತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಡಿಸುತ್ತಾನೆ.  
ನಾನು ಕಾರ್ಗತ್ತಲಿನ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ

ನೀನು ಹತ್ತಿರವಿರುವದರಿಂದ ಕೇಡಿಗೆ ಹೆದರೆನು;  
ನಿನ್ನ ದೊಣ್ಣೆಯೂ ನಿನ್ನ ಕೋಲೂ ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ

ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ವೈರಿಗಳ ಮುಂದೆಯೇ ನೀನು ನನಗೋಸ್ಕರ

ಜೀತನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತೀ;

ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಸುತ್ತೀ.

ನನ್ನ ಪಾತ್ರೆಯು ತುಂಬಿ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ.

ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಶುಭವೂ

ಕೃಪೆಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವವು.

ನಾನು ಸದಾಕಾಲವೂ ಯೆಹೋವನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ

ವಾಸಿಸುವೆನು.

(ಕೀರ್ತನೆ 23:1-6)





## ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಾತನು

ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಾತನೊಬ್ಬನ ಕುರಿತು ಸತ್ಯವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಯಾವದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ, ದುರಾತ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಮೇಲೆ ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದ್ದನು; ಅಲ್ಲದೆ, ಜನರ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಆತನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವ ಜನರಿಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದನು. ಆತನು ಸತ್ತವರನ್ನು ಕೂಡ ಬದುಕಿಸಿದನು.

ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಈತನು ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನು ತಾನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಸತ್ಯವೇದವು ಯೇಸು ಬದುಕಿದ್ದಾನೆಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ! ಆತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿರುವ ಅನೇಕರು ಈ ದಿನವು ಕೂಡ ಆತನ ಬಲದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿನ ಸುವಾರ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ ಹಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿವೆ :

ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಜನರು ಗುಣ  
ಹೊಂದಿದ್ದು:

ಅಲ್ಲಿ ಸೀಮೋನನ (ಯೇಸುವಿನ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬನು) ಅತ್ಯಂತ  
ಜ್ವರ ಬಂದು ಮಲಗಿರಲಾಗಿ ಅವರು ಆತನಿಗೆ ಸಂಗತಿಯನ್ನು  
ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆತನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆತನಿಗೆ  
ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಚ್ಚಿಸಲು ಜ್ವರವು ಆತನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು  
ಹೋಯಿತು: ಆತನು ಅವರಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದಳು.

ಸುಷುಪ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಮೇಲೆ ಜನರು ಮೈಯಲ್ಲಿ  
ನೆಟ್ಟಿಗಿಲ್ಲದವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ದೆವ್ವಹಿಡಿದವರನ್ನೂ ಆತನ ಬಳಿಗೆ  
ಕರೆತಂದರು. ಊರೆಲ್ಲಾ ಬಾಗಲಿನ ಮುಂದೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿತ್ತು.  
ಆಗ ಆತನು ತರ ತರವಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ  
ನೆಟ್ಟಿಗಿಲ್ಲದ ಬಹುಜನರನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ದೆವ್ವಗಳನ್ನು  
ಬಿಡಿಸಿದನು. (ಮಾರ್ಕ 1:30-34ಆ)

ಭಯಂಕರವಾದ ಚರ್ಮರೋಗ ಹೊಂದಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನು  
ಸ್ಪಷ್ಟನಾದದ್ದು :

ಆತನು ಯೆರೂಸಲೇಮಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ  
ಸುಮಾರ್ಯ ಗಲಿಲಾಯ ಸೀಮೆಗಳ ನಡುವೆ ಹಾದು ಹೋದನು.  
ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ಆತನ  
ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು - “ಯೇಸುವೇ,



ಗುರುವೇ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಯವಿಡು” ಎಂದು ಕೂಗಿ ಹೇಳಿ ದರು. ಆತನು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ - “ನೀವು ಹೋಗಿ ಯಾಜಕರಿಗೆ ಮೈ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಅವರು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಶುದ್ಧರಾದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ತನಗೆ ಗುಣವಾದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಮಹಾ ಶಬ್ದದಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ಯೇಸುವಿನ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಿದ್ದು ಆತನಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಸ್ತುತಿ ಮಾಡಿದನು. ಅವನು ಸಮಾರ್ಥದವನು.

ಯೇಸು ಇದನ್ನು ನೋಡಿ - “ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಶುದ್ಧರಾದ ರಲ್ಲವೇ, ಮಿಕ್ಕ ಒಂಭತ್ತು ಮಂದಿ ಎಲ್ಲಿ? ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ದಕ್ಕೆ ಈ ಅನ್ಯದೇಶದವನೇ ಹೊರತು ಇನ್ನಾರೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲವೇ” ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನಿಗೆ- “ಎದ್ದು ಹೋಗು. ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯು ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಮಾಡಿಯದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. (ಲೂಕ 17:11-19)

**ಅದ್ಭುತ! ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನು ದೃಷ್ಟಿಹೊಂದಿದ್ದು :**

ಆತನು ಯೆರಿಕೋವಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದಾರಿಯ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಕೂತು ಭಿಕ್ಷೆಬೇಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಕುರುಡನು ಗುಂಪಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿ “ಇದೇನು” ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದನು. ಅವರು ಅವನಿಗೆ - “ನಜರೆತಿನ ಯೇಸು

ಅವನು ಆ ಹೂಳು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು. "ಅಕ್ಕಿ ಹೂಳು ಅಷ್ಟು  
 ಹೊರೆಯೋ, ನೂಕಿಹೊಯ್ದು ಕುಡಿಯೋಣೋ, ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು  
 ಕೂಡೋಣ" ಎಂದು ಅವನು ಕೂಗಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಅವನು  
 ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಹುಟ್ಟುನಿಲು ಎಲವು ಅವನನ್ನು ಗಲರಳಿಸು  
 ತಿತ್ತು - "ಹೂಕಿಹೊಯ್ದು ಕುಡಿಯೋಣೋ, ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಕೂಡೋಣ"  
 ಎಂದು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಕೂಗಿಕೊಂಡನು. ಆಗ ಯೇಸು ನಿಂತು  
 ಅವನನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕರೆತರುವುದಕ್ಕೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದನು.

ಅವನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಹೋದನು. ಆತನು ಅವನನ್ನು - "ನಾನು  
 ನಿನ್ನ ಹೂಳು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇ" ಎಂದು ಕೇಳಲು  
 ಅವನು - "ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಬಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಸ್ವಾಮೀ"  
 ಅವನು ಯೇಸು ಅವನಿಗೆ - "ನಿನಗೆ ಕಣ್ಣು ಬರಲಿ; ನಿನ್ನ  
 ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಮಾಡಿ ಅದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.  
 ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ಣುಬಂದವು; ಅವನು ದೇವರನ್ನು  
 ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾ ಆತನ ಹಿಂದೆ ಹೋದನು. ಜನರೆಲ್ಲರು ನಡೆದ  
 ಕಾರ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿದರು.

(ಲೂಕ 18:35-43)

ಕ್ಷೇಪಿತರ ನಂಬಿಕೆಯು ಒಬ್ಬ ಪಾಶ್ವರ್ವಾಚಾರ್ಯ ರೋಗಿ  
 ಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಪಡಿಸಿದ್ದು :

ಪಿಂಡವಾಣೇಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆತನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡು  
 ತ್ತವರು ಗಲಿಲಾಯ ಯೂದಾಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮ



ಗಳಿಂದಲೂ ಯೆರೂಸಲೇಮಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಿದ್ದ ಫರಿಸಾ  
 ಯರೂ ನ್ಯಾಯಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೂ ಆತನ ಹತ್ತಿರ ಕೂತುಕೊಂಡಿ  
 ದ್ದರು. ಗುಣ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಕರ್ತನ ಶಕ್ತಿಯು ಆತನಲ್ಲಿತ್ತು.  
 ಪೀಗಿರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಗಂಡಸರು ಒಬ್ಬ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು  
 ರೋಗದವನನ್ನು ದೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದರು;  
 ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಆತನ  
 ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಜನರು ಗುಂಪಾಗಿದ್ದ  
 ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ  
 ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಾಣದೆ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಹಂಚುಗಳನ್ನು  
 ತೆಗೆದು ಅವನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಸಹಿತ ನಡುವೆ ಯೇಸುವಿನ  
 ಮುಂದೆ ಇಳಿಯಬಿಟ್ಟರು.

ಆತನು ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ - “ಆಪ್ತಾ, ನಿನ್ನ  
 ಪಾಪಗಳು ಕ್ಷಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ” ಅಂದನು. ಅಂದ ಕೂಡಲೆ ಅವನು  
 ಅವರ ಮುಂದೆ ಎದ್ದು ತಾನು ಮಲಗಿದ್ದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು  
 ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಾ ಮನೆಗೆ ಹೋದನು.  
 ನೋಡಿದವರೆಲ್ಲರು ಬೆರಗಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದರು;  
 ಮತ್ತು ಅವರು ಭಯದಿಂದ ತುಂಬಿದವರಾಗಿ - “ನಾವು ಈ  
 ಹೊತ್ತು ಅಪೂರ್ವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡೆವು” ಅಂದರು.

(ಲೂಕ 5:17-20, 25-26)

ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಕ್ರಾಪವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳು ಗುಣ  
ಹೊಂದಿದ್ದು:

ಈಗ ಪನ್ನರನು ವದಾಪಾನದ ರಕ್ತ ಸುಣುವೋಗವಿಲ್ಲ  
ಎಲ್ಲ ಹೊಗುವ ವಿವಾಹ. ಆಕೆಯು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವಿಷ  
ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಳೆದೊಂದರೂ  
ಯೋಗವಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ವಿವಾಹದೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನು  
ಪ್ರಾಯೋದನವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆ ಹೊಗುವ ಯೇಕುವಿನ ಸಮಾಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿ -  
“ನಾನು ಆತನ ಉಡುಪನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು, ನೆಟ್ಟ  
ಗಾಗುವೆನು” ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದ  
ಬಂದು ಆತನ ಉಡುಪನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಳು. ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ  
ಆಕೆಗೆ ರಕ್ತಹರಿಯುವದು ನಿಂತುಹೋದವರಿಂದ ಆಕೆಯು  
- ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿದ ಯೋಗವು ಹೋಗಿ ನನಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು  
ಎಂದು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಿಳುಕೊಂಡಳು.

ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಯೇಕು ತನ್ನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯು ಹೊರಟಿತೆಂದು  
ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಿಳುಕೊಂಡು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ - “ನನ್ನ ಉಡು  
ಪನ್ನು ಯಾರು ಮುಟ್ಟಿದರು?” ಎಂದು ಕೇಳಲು ಆತನ  
ತಿಷ್ಠರು ಆತನಿಗೆ - “ಜನರು ನಿನ್ನನ್ನು ನೂಕುವದನ್ನು ಕಂಡೂ  
ಕಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಮುಟ್ಟಿದರೆಂದು ಕೇಳುತ್ತೀಯಲ್ಲಾ”  
ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಆತನು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ

ದವಳನ್ನು ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಸುತ್ತಲು ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಲಾಗಿ  
 ಆ ಹೆಂಗಸು ತನಗಾದದ್ದನ್ನು ತಿಳುಕೊಂಡು ಅಂಜಿ ನಡುಗುತ್ತಾ  
 ಒಂದು ಆತನಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬಿದ್ದು ಇದ್ದ ಸಂಗತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದಳು.  
 ಆತನು ಆಕೆಗೆ - “ಮಗಳೇ, ನಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿನ್ನನ್ನು  
 ಸ್ವಸ್ಥಮಾಡಿತು; ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಹೋಗು; ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿದ  
 ರೋಗವು ಹೋಗಿ ನಿನಗೆ ಗುಣವಾಗಲಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

(ಮಾರ್ಕ 5:25-34)

**ಸೇನಾಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬನ ದೊಡ್ಡ ನಂಬಿಕೆ :**

ಆತನು ತನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜನರು ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ  
 ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕಪೆರ್ನಾಫಿಮಿಗೆ ಬಂದನು. ಅಲ್ಲಿ ದಂಡಿನ  
 ಶತಾಧಿಪತಿಗೆ ಇಷ್ಟನಾದ ಒಬ್ಬ ಆಳು ಕ್ಷೇಮವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವ  
 ಹಾಗಿದ್ದನು.

ಅವನು ಯೇಸುವಿನ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಆತನ ಬಳಿಗೆ -  
 ನೀನು ಬಂದು ನನ್ನ ಆಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು  
 ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಯೆಹೂದ್ಯರ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ  
 ದನು. ಅವರು ಯೇಸುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು - “ನಿನ್ನಿಂದ ಇಂಥ  
 ಉಪಕಾರ ಹೊಂದುವದಕ್ಕೆ ಅವನು ಯೋಗ್ಯನು; ಅವನು ನಮ್ಮ  
 ಜನರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನು, ತಾನೇ ನಮ್ಮ ಸಭಾಮಂದಿರವನ್ನು  
 ನಮಗಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಸಿದನು” ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ  
 ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೇಸು ಅವರ ಸಂಗಡ ಹೋದನು.



ಆತನು ಇನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರು  
ವಾಗಲೇ ಶತಾಧಿಪತಿಯು ಕೈಬಿಡುತ್ತಾ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ,  
- “ಪ್ರಭುವೇ, ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ; ನೀನು ನನ್ನ  
ಮನೆಗೆ ಬರತಕ್ಕಷ್ಟು ಯೋಗ್ಯತೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣವಿಂದ  
ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ನಿನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕವನೆಂದು  
ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀನು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳು,  
ನನ್ನ ಆಳಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವದು. ನಾನು ಸಹ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ  
ಕೈಕೆಳಗಿರುವವನು; ನನ್ನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಸಿಪಾಯಿಗಳಿದ್ದಾರೆ; ನಾನು  
ಆವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ‘ಹೋಗು’ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ;  
ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ‘ಬಾ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಬರುತ್ತಾನೆ; ನನ್ನ ಆಳಿಗೆ  
‘ಇಂಥಂಥವನ್ನು ಮಾಡು’ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ”  
ಎಂಬದಾಗಿ ಹೇಳಿಸಿದನು.

ಯೇನು ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ  
ಅಕ್ಷಯಾಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬದ್ಧತೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿ  
ನೋಡಿ - “ನಾನು ಇಂಥ ದೊವ್ವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು  
ಇಸ್ರಾಯೇಲ್ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿಮಗೆ  
ಹೇಳುತ್ತೇನೆ” ಅಂದನು. ತರುವಾಯ ಆ ಶತಾಧಿಪತಿಯು  
ಕನೆಯಿಂದ ಬಂದವರು ತಿಳಿದು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಆಕಾ  
ಅದೇನಿಗಾಗಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು. (ಲೂ 11-10)

ಸಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದದು! ಸತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು  
ಜಮಕಿಸಿದ್ದು :

ಬೇಢಾನ್ಯದ ಲಾಜರನೆಂಬವನೊಬ್ಬನು ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದನು.  
ಅದು ಮಾರ್ಥಕಳು ಮರಿಯಳು ಎಂಬ ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರು ಇದ್ದ  
ಊರು. ಈ ಮರಿಯಳು ಯೇಸುಸ್ವಾಮಿಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ  
ಆತನ ಪಾದಗಳನ್ನು ತನ್ನ ತಲೆಕೂದಲಿನಿಂದ ಒರಸಿದವಳು.  
ಈಕೆಯ ತಮ್ಮನಾದ ಲಾಜರನೇ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದನು.

ಹೀಗಿರಲಾಗಿ ಅವನ ಅಕ್ಕಂದಿರು - “ಸ್ವಾಮೀ, ನಿನ್ನ ಪ್ರಿಯ  
ಮಿತ್ರನು ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದಾನೆ” ಎಂಬದಾಗಿ ಯೇಸುವಿನ ಬಳಿಗೆ  
ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸಿದರು. ಯೇಸು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ - “ಈ ರೋಗವು  
ಮರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದದ್ದಲ್ಲ; ಇದರಿಂದ ದೇವಕುಮಾರನಿಗೆ  
ಮಹಿಮೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ದೇವರ ಮಹಿಮೆಗೋಸ್ಕರ  
ಬಂದದ್ದು” ಅಂದನು.

ಯೇಸು ಬಂದಾಗ ಲಾಜರನನ್ನು ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು  
ನಾಲ್ಕು ದಿವಸವಾಯಿತೆಂದು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿದುಬಂತು.  
ಬೇಢಾನ್ಯವು ಯೆರೂಸಲೇಮಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿತ್ತು; ಇದಕ್ಕೂ  
ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಒಂದು ಹರದಾರಿ ಅಂತರ. ಆದದ  
ರಿಂದ ಯೆಹೂದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮಾರ್ಥಕಳ ಮತ್ತು ಮರಿ  
ಯಳ ಬಳಿಗೆ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂತ್ಯೇಸ  
ಬೇಕೆಂದು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಯೇನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಗಿ ನೋಡುವೆನೋ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ  
ಬಳಿಗೆ ಬಂದನು. ಅದು ನೋಡುತ್ತಾ, ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ  
ಬಿಂದು ಕಲ್ಪು ಅನಿಸಿತ್ತು. ಯೇನು - "ಅ ಕಲ್ಪು ತನ್ನ  
ಹಾಕಿರಿ" ಅನ್ನಲು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನು ಅಕ್ಕನಾದ ಮಹಾದೇವ  
- "ಸ್ಯಾಮಿ, ಅವನು ಕಲ್ಪು ನಾಲ್ಕು ವಿವರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ  
ನಾತ ಹುಟ್ಟಿದ" ಅಂದಳು.

ಯೇನು ಆಕೆಗೆ - ನೀನು ನಂಬಿದವರ ಮೇವರ ವಾಕ್ಯವು  
ಯನ್ನೂ ಕಾಣುವಿ ಎಂದು ನಾನು ನಿನ್ನ ಮೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು  
ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟೆನು. ಅದ ಕಲ್ಪವು ತೆನ್ನಹಾಕಿದರು. ಮತ್ತು  
ಯೇನು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ - ತಂದೆಯೇ. ನೀನು  
ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಮೊದಲಾದವರನ್ನು  
ನೀನು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೇಳುವವನು  
ಗಿದ್ದೀ ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನು ನನ್ನನ್ನು  
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ನಿಂತಿರುವವನು  
ನಂಬುವಂತೆ ಆದರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಮಾತು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ  
ಮೇಲೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಕಲ್ಪವಿರುವ -  
ಆದರಿಸಿದ. ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದೆ.

[illegible]



ಯೇಸು ಎಲ್ಲಾ ತರದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದು :

ಬಳಿಕ ಯೇಸು ಗಲಿಲಾಯದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗಾಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಯವರ ಸಭಾಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಪರ ಲೋಕಾಜ್ಯದ ಸುವಾರ್ತೆಯನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಜನರ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಬೇನೆಗಳನ್ನೂ ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದನು. ಆತನ ಸುದ್ದಿಯು ಸಿರಿಯ ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಿದ್ದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಿಲ್ಲದವರನ್ನು, ಅಂದರೆ ತರತರದ ರೋಗಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟ ಪಡುವವ ರನ್ನೂ ದೇವ್ವ ಹಿಡಿದವರನ್ನೂ ಮೂರ್ಛಾರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನವರನ್ನೂ ಆತನ ಬಳಿಗೆ ಕರತಂದರು; ಆತನು ಅವರನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಮಾಡಿದನು. (ಮತ್ತಾಯ 4:23,24)

ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ, ಗುಣಪಡಿಸುವ ಆತನ ಬಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಂಬಿಕೆಯಿಡಬೇಕೆಂದು ಯೇಸು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು ಮಾಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕ್ಷಮಿಸುವಂತೆ ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ನಮಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಇತರರನ್ನು ನಾವೂ ಸಹ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು.

ಆದಕಾರಣ ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಮಾಡಿ ಏನೇನು ಬೇಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆಂದು ನಂಬಿರಿ; ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ನೀವು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಮಾಡು  
ವಾಗೆಲ್ಲಾ ಯಾರ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ವಿರೋಧವಿದ್ದರೆ  
ಅವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ; ಕ್ಷಮಿಸಿದರೆ ಪರಲೋಕ  
ವಾಲ್ತಿದುವ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು  
ನಿಮಗೆ ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡುವನು ಅಂದನು. (ಮಾರ್ಕ 11:24,25)

ಅಪೊಸ್ತಲರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು  
ಅರಿಸಿಕೊಂಡ ಶಿಷ್ಯರು, ಆತನು ಪುನರುತ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ  
ಅನೇಕರನ್ನು ಯೇಸುವಿನ ಬಲದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದನ್ನು  
ಮುಂದುವರೆಸಿದರು :

**ಅಪೊಸ್ತಲರು ಅನೇಕರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದು :**

ಇದಲ್ಲದೆ ಅಪೊಸ್ತಲರ ಕೈಯಿಂದ ಅನೇಕ ಸುಚಾರ್ತ  
ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಜನರಲ್ಲಿ ನಡೆ  
ಯುತ್ತಾ ಇದ್ದವು. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ವಿಗ್ರಹಾಂಗಿ ಭೇದೋಪಶಾಂತ  
ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು.

...ಇನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಗಂವಸರೂ ಪಂವಸರೂ  
ಕರ್ತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವವರಾಗಿ ಅವರ ಮಂವಲಿಯಲ್ಲಿ  
ಭೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಿದ್ದವರಿಂದ ಜನರು ಮೇಲೆಗಣಿಸಿದ  
ದೋಷಗಳ ಮೇಲೆರಸೂ ಹಾಸಿಗಳ ಮೇಲೆರಸೂ ಮು  
ಖೇತ್ರವು ಬರುವಾಗಲೇ ಅವರ ನೆರಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಮಾವನ

ಮೇಲಾದರೂ ಬೀಳಲಿ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಬೀದಿಗೆ ತೆಗೆದು  
ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಯೆರೂಸಲೇಮಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ  
ಊರುಗಳ ಜನರು ಸಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ದೇವ್ವಗಳ ಕಾಟವಿದ್ದ  
ವರನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು;  
ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಾಸಿಯಾಗುವದು.

(ಅಪೊಸ್ತಲರ ಕೃತ್ಯಗಳು 5:12, 14-16)







ಆತನ (ಯೇಸುವಿನ) ಶಿಷ್ಯರು - ಗುರುವೇ, ಇವನು ಕುರುಡನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುವದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಪಾಪ ಮಾಡಿದರು? ಇವನೋ? ಇವನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೋ? ಎಂದು ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಯೇಸು - ಇವನೂ ಪಾಪಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಇವನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ ಪಾಪ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ; ದೇವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇವನಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುವದಕ್ಕೆ ಇದಾಯಿತು.

ಇದನ್ನು ಹೇಳಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉಗುಳಿ ಆ ಉಗುಳಿನಿಂದ ಕೆಸರು ಮಾಡಿ ಆ ಕೆಸರನ್ನು ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ - ನೀನು ಸಿಲೋವ ಕೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತೊಳಕೋ ಅಂದನು. (ಸಿಲೋವ ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟವನು ಎಂದರ್ಥ.) ಅವನು ಹೋಗಿ ತೊಳಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು ಹೊಂದಿದವನಾಗಿ ಬಂದನು.

(ಯೋಹಾನ 9:2-3, 6-7)

ಯೇಸುವಿನ ಈ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾದ ಉತ್ತರವು, ಶಿಷ್ಯರು

ನಮ್ಮ ನರಳಾಟದಲ್ಲಿ  
ಅಡಗಿರುವ ಅತ್ಯ  
ಮೂಲ್ಯವಾದ ಪಾಠ  
ವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಹಾಗೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರಳಾಟವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವ ಬದಲು,

ನಾವು ದೇವರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರಳಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಾದವರೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ  
ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೇವರ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸೇರಿ  
ಇಲ್ಲವೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತವೆ.  
ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವು ದೇವರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿ  
ನಾವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.  
ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿರೋಧ ಅಥವಾ  
ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಆತನ  
ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಹರಿದುಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಯಾವ  
ದರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರಾ  
ತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ  
ಪೇಳುತ್ತದೆ:

ಹಾಗೆ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನು ಸಹ ನಮ್ಮ ಅಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ  
ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಹೇಗಂದರೆ ನಾವು ತಕ್ಕ ಪ್ರಕಾರ ಏನು  
ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನು  
ತಾನೇ ಮಾತಿಲ್ಲದಂಥ ನರಕಾಟದಿಂದ ನಮಗೋಸ್ಕರ  
ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ  
ನೋಡುವಂತನಿಗೆ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನ ಮನೋಭಾವವು ಏನೆಂದು  
ತಿಳಿದದೆ; ಆ ಆತ್ಮನು ದೇವರ ಚಿತ್ತಾನುಸಾರವಾಗಿ  
ದೇವನುನಿಗೋಸ್ಕರ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವನೆಂದು ಆತನು ಬಲ್ಲನು.



ಇದಲ್ಲದೆ ದೇವರ ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೇರೆಗೆ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಆತನನ್ನು  
ಪ್ರೀತಿಸುವವರ ಪಿತಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅನುಕೂಲ  
ವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತದೆ.

(ರೋಮಾಪುರದವರಿಗೆ 8:26-28)

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗ, ನಾವು ಬಹಳ ಕಾರ್ಯನಿರತ  
ರಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ದೇವರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯಾಸ  
ಕರವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ  
ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮತ್ತು  
ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿನ ಇತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು  
ಇದರಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯ  
ದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ  
ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಆತನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರೀತಿ  
ಮತ್ತು ಪಾಲನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆತನ ವಾಕ್ಯ  
ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.  
ಅವರು ತಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ  
ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು  
ದೇವರಿಂದ ಬಹಳ ದೂರಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿ  
ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ವೇದನೆಗಳು ಅವರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ  
ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು  
ತಾಳ್ಮೆಯುಳ್ಳವರು, ಕನಿಕರವುಳ್ಳವರು, ತಗ್ಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮತ್ತು

ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಹಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಬಲವನ್ನು ಆತುಕೊಳ್ಳದೆ ದೇವರ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ದಯೆಯನ್ನು ಆತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತವರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಅತ್ಯಂತ ಆಪ್ತಶಿಷ್ಯನಾಗಿದ್ದ ಸಂತನಾದ ಪೌಲನು ದೇವರಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಜೀವಿತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೇವರ ಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅನೇಕರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದನು. ಆದರೆ ನಂತರದ ತನ್ನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದನು. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಗಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೂ, ದೇವರು ಮಾತ್ರವೇ ತಿಳಿದಿದ್ದ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದು ಅವನಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವಾಗಿ ದೇವರಿಂದ ಅವನು ಹೊಂದಿದ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ :

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಹಸ್ಯಗಳು ಬಹು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವದರಿಂದಲೂ ನಾನು ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಒಂದು ಶೂಲ ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಟಿದೆಯೋ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಗುದ್ದುವದಕ್ಕೆ ಸೈತಾನನ ದೂತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟನು; ನಾನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂತಲೇ ಇದಾಯಿತು. ಈ ಪೀಡೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗ

ನೋಡಿದನು ಮೂರು ಸಾರಿ ಕರ್ತನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡನು.  
 ಅವನಾತನು - ನನ್ನ ಕೃಪೆಯೇ ನಿನಗೆ ಸಾಕು; ಬಲಹೀನತೆ  
 ಯಾಲ್ಲಿಯೇ ಬಲವು ಪೂರ್ಣಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನನಗೆ  
 ತೋರಿದ್ದಾನೆ. (೨ ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 12:7-9ಅ)

ಸಂತನಾದ ಪೌಲನು ಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೊಂದದೆಹೋದಾಗ್ಯೂ ಅವನು  
 ತನ್ನ ಪೇವನೆಯ ಕುರಿತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆಯನ್ನು  
 ಹೊಂದಿದ್ದನು. ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು  
 ಕಂಡ ದಾಟಿ ಬಂದಿದ್ದನು. ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವಾಗ, ತಾನು  
 ಅನುಭವಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅವನು  
 ಕಂಡುಕೊಂಡನು:

ಉಪದ್ರವವು ತಾಳ್ಮೆ  
 ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು  
 ಕಡೆಗೆ ಅದು ನಿರೀಕ್ಷಣ  
 ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ  
 ಉಂಟಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳಲ್ಲಿಯೂ  
 ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಯಾಕಂದರೆ  
 ಉಪದ್ರವದಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ,  
 ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಿ ಹುಟ್ಟು

ತ್ತದೆ, ಅನುಭವದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಣ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಂದು ಬಲ್ಲೆವು.  
 ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ನಮ್ಮ ಆಶೆಯನ್ನು ಭಂಗಪಡಿಸುವದಿಲ್ಲ;  
 ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ದೇವರ  
 ಪ್ರೀತಿಸುವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ  
 ಸುರಿದದೆಯಲ್ಲಾ.



ನಮಗೋಸ್ಕರ ಮುಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವ  
ಮಹಿಮೆ ಪದವಿಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕಷ್ಟಗಳು  
ಅಲ್ಪವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ರೋಮಾಪುರದವರಿಗೆ 5:3-5; 8:18)

ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಧೈರ್ಯಗೆಡಬಾರದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ  
ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ಹೇಳುವದನ್ನು ಈಗ  
ಋಚಿತಪಡಿಸೋಣ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ತಂದೆಯು ತನ್ನ  
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು  
ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ದೇವರು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇದನೆಗಳನ್ನು  
ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ  
ಕರೆಯುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಸಮರ್ಥರಾಗು  
ತ್ತೇವೆ. ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಂಬಿಕೆಯು ದೇವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದ ವಿಶೇಷ  
ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ :

ಮಗನೇ, ಕರ್ತನ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಡ;  
ಆತನು ನಿನ್ನನ್ನು ಗದರಿಸುವಾಗ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳಬೇಡ; ಕರ್ತನು  
ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನನ್ನೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ; ತಾನು ಸೇರಿಸಿ  
ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬದು.  
ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿತರಾಗುವದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತ  
ದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ; ದೇವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು  
ಮಕ್ಕಳೆಂದು ನಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷೆಹೊಂದದ

ಮಗನಲ್ಲಿ? ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಹೊಂದುವ ಶಿಕ್ಷೆಯು ನಿಮ  
ಗುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಹಾದರದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವರೇ ಹೊರತು  
ಪುತ್ರರಲ್ಲ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದಂಥ ಶರೀರ  
ಸಂಬಂಧವಾದ ತಂದೆಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದೆವಷ್ಟೆ;

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗಿರುವಾತನಿಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ  
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಪಟ್ಟು ಜೀವಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಆ ತಂದೆಗಳು ಕೆಲವು  
ದಿವಸಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ  
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋರಿದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರು; ಆತನಾದರೋ  
ನಾವು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗಾರರಾಗಬೇಕೆಂದು  
ನಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆಯಾದರೂ  
ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ ತೋಚದೆ ದುಃಖಕರವಾಗಿ  
ತೋಚುತ್ತದೆ; ಆದರೂ ತರುವಾಯ ಅದು ಶಿಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿ  
ದವರಿಗೆ ನೀತಿಯೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾ  
ಧಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಇಬ್ರಿಯರಿಗೆ 12:5ಆ-11)

ಸ್ವಭಾವವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ  
ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು  
ಜೀವನವೇ ಒಂದು  
ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕರು ವೇದನೆಯಿಂದ  
ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗು  
ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೇದನೆಯು  
ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದರ  
ನಿಮಿತ್ತ ತನ್ನ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯ

ನಮ್ಮಗೋಸ್ಕರ ಮುಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವ  
ಮನಿಷ್ಠ ಸದಾಪಿಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕಷ್ಟಗಳು  
ಅಲ್ಪವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ರೋಮಾಪುರದವರಿಗೆ 5:3-5; 8:18)

ನಮ್ಮ ಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಧೈರ್ಯಗೆಡಬಾರದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ  
ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ಹೇಳುವದನ್ನು ಈಗ  
ವಿಚಿತ್ರಪಡಿಸೋಣ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ತಂದೆಯು ತನ್ನ  
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು  
ತಿದ್ದುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ದೇವರು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೇದನೆಗಳನ್ನು  
ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ  
ಕರೆಯುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಸಮರ್ಥರಾಗು  
ತ್ತೇವೆ. ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ನಂಬಿಕೆಯು ದೇವರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದ ವಿಶೇಷ  
ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ :

ಮಗನೇ, ಕರ್ತನ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಡ;  
ಆತನು ನಿನ್ನನ್ನು ಗದರಿಸುವಾಗ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳಬೇಡ; ಕರ್ತನು  
ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವವನನ್ನೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ; ತಾನು ಸೇರಿಸಿ  
ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗನನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬದು.  
ನೀವು ಶಿಕ್ಷಿತರಾಗುವದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತ  
ದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ; ದೇವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು  
ಮಕ್ಕಳೆಂದು ನಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷೆಹೊಂದದ



ಮಗನಲ್ಲೇ? ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ಹೊಂದುವ ಶಿಕ್ಷೆಯು ನಿಮ  
ಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ? ನೀವು ಹಾದರದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವರೇ ಹೊರತು  
ಪುತ್ರರಲ್ಲ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದಂಥ ಶರೀರ  
ಸಂಬಂಧವಾದ ತಂದೆಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದೆವಷ್ಟೆ;

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗಿದ್ದವಾತನಿಗೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ  
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಪಟ್ಟು ಜೀವಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಆ ತಂದೆಗಳು ಕೆಲವು  
ವಿವರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ  
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋರಿದಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದರು; ಆತನಾದರೋ  
ನಾವು ತನ್ನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗಾರರಾಗಬೇಕೆಂದು  
ನಮ್ಮ ಪಿತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಶಿಕ್ಷೆಯಾದರೂ  
ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ ತೋಚದೆ ದುಃಖಕರವಾಗಿ  
ತೋರುತ್ತದೆ; ಆದರೂ ತರುವಾಯ ಅದು ಶಿಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿ  
ವವರಿಗೆ ನೀತಿಯನ್ನು ಫಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾ  
ಧಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಪ್ರೊವರಬ್ 12:5ಆ-11)

ಪ್ರಭಾವವು ಪರಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ  
ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು  
ಜೀವನವು ಒಂದು  
ಪರಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕರು ವೇದನೆಯಿಂದ  
ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ ಸಶಿಸಿ ಹೋಗು  
ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೇದನೆಯು  
ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡುವುದರ  
ನಿಮಿತ್ತ ತನ್ನ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕಾರ್ಯ



ಹೊಂದುವವರಾಗಿ ಹೇಳಲಶಕ್ಯವಾದಂಥ ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳ  
ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹರ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. (೧ ಪೇತ್ರ 1:6-9)

ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಹೇಗಿವೆಯೋ ಏನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ  
ಅದರ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ದೇವರನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ  
ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ  
ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆ ಯಿಂದ  
ಜೀವಿಸಿರಿ :

ಯಾವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿಯೂ ಚಿಂತೆಮಾಡದೆ ಸರ್ವ  
ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಸ್ತುತಿಯನ್ನೂ  
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಮಗೆ  
ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿರಿ. ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು  
ಮೀರುವ ದೇವಶಾಂತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳನ್ನೂ  
ಯೋಚನೆಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಿಸ್ತಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯುವದು.

(ಫಿಲಿಪ್ಪಿಯವರಿಗೆ 4:6-7)

ದೇವರು ನಮಗೆ ವಾಗ್ದಾನ ಮಾಡಿರುವ ಸಂತೋಷಕರ  
ವಾದ ವಿಜಯದ ಆಚರಣೆಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ನಿಂತಿದೆ.  
ಭೂಮಿಯು ನಮ್ಮ ಶಾಶ್ವತ ಮನೆಯಲ್ಲ, ನಾವು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ  
ಉತ್ತಮವಾದದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ :

“ಮರಣವೇ, ನಿನ್ನ ಜಯವೆಲ್ಲಿ? ಮರಣವೇ, ನಿನ್ನ ವಿಷದ



ಕೊಂಡಿ ಎಲ್ಲಿ? ” ಮರಣದ ಕೊಂಡಿ ಪಾಪವೇ; ಮತ್ತು ಜೀವದ  
ಬಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವೇ. ಆದರೆ ದೇವರು ನಮ್ಮ  
ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಜಯವನ್ನು  
ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ; ಆತನಿಗೆ ಸ್ತೋತ್ರ.

(೧ ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 15:55-57)



# ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

“ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿದ ಬುದ್ಧಿ, ಹರ್ಷಚಿತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬಲ” ಎಂಬ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಹೇಳಿಕೆಯಿದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ನಿಜ! ಸತ್ಯವೇದವು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ :

ಹರ್ಷಹೃದಯವು ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧ,

ಕುಗ್ಗಿದ ಮನದಿಂದ ಒಣಮೈ. (ಜ್ಞಾನೋಕ್ತಿ 17:22)

ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ನಮಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಕರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಬಹುದಿನದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

## ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೊಡನೆ ಬಹಳ ನಿಕಟವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ನಮಗೆ ಅಗ್ಗವಾದ ಬೆಲೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೂತ್ರಗಳಾಗಿವೆ:

- ◆ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಜೀವಾಣು ವಿಷಗಳು ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು 2/3 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.
- ◆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ◆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ◆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚುರುಕಾಗಿರಬೇಕು.
- ◆ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- ◆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕು.
- ◆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.
- ◆ ಪಥ್ಯದ ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದ, ಹೊಗೆಯಾಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ಕಾರಕ ಲವಣದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯು ಹೇಗೆ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ ?**

ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಕಣಗಳೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತುಗಳು (ಫ್ರೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್)' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಾವಿರಾರು ಅಷ್ಟು ಜನಕ ಅಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನತೆಯಿಂದ ನಾವು ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಈ 'ಸ್ವತಂತ್ರ ಧಾತು'ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಸಂಗ್ರಹಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾನಿಯು ಕಾರಿಣ್ಯತೆ, ಅನೇಕ

...  
...  
...  
...  
...  
...

...

...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...

## ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ  
ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣ  
ಗಳನ್ನು ಪೆಪ್ಟಿಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅನೇಕ  
ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ  
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು  
ಮುಂದುವರೆದಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

## ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು?

ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು ಬೀನ್ಸ್, ಕಾಳು(ಧಾನ್ಯ)ಗಳು, ಹಣ್ಣು  
ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ  
ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿನ (ತಾಜಾ) ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪ

ಯೋಗಿಸಿರಿ. ಅಡ್ಡಗೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ  
ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಯುಳ್ಳ ತರ  
ಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್  
'ಇ' ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ  
ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ  
ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು

ಪ್ರತಿಉತ್ಕರ್ಷಣಗಳು

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು

ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ

ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು  
ಕರಿಯದಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ  
ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



## ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ:

ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ, ಹೀರಿಕೆ, ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾಕ್ಷಾರದ್ರವ ಪರಿಚಲನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮತೂಕ ಮತ್ತು ಸಮತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದದ್ದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಕಾಲ್ನಡೆಗೈದು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಮಾನವನ ಇಡೀ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗ ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಪರಿಣಾಮದ ಪ್ರಮಾಣವು

ವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಕರಗಿಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾಲ್ಸಡೆಗೆಯು ಹೃದಯದ ಸ್ವಾಯಂಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲ್ಸಡೆಗೆ  
ಮಾಡಿರಿ ಮತ್ತು  
ಅರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ.

ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳು (ಆರ್ಟರೀಸ್) ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಪುನಶ್ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಾಲ್ಸಡೆಗೆಯು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಜನಕ ಒದಗಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ

ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಷ್ಟಜನಕ ತರುತ್ತದೆ. ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಚಲನೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಷ್ಟಜನಕವು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ.

**ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರಿ:**

ಗುಣಹೊಂದಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದುವದೇ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ದೇಹದ ಯೋಗ

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ  
ಮಹತ್ತರವಾದ  
ಪ್ರಭಾವವನ್ನು  
ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರವಾದ  
ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ  
ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿ  
ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ  
ವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು

ಶಾಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ  
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ದೇವರು ತಾನೇ ಕಟ್ಟಳೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.  
ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಚೈತನ್ಯ  
ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು  
ಸಹಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ನಾವು ಬೇಗನೆ  
ಗುಣಹೊಂದಬೇಕೆಂಬ ದೃಢ ಬಯಕೆಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ  
ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನಾವು  
ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ಗುಣಹೊಂದುವ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ  
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಚುರುಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ  
ಚೇತರಿಕೆಯಾಗುವಾಗ ಆವೇಶಪರ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ  
ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಗುಣಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವ  
ಪಡಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಿಲುಕದ್ದಾಗಿದೆ. ದೇವರು  
ತಿಳಿದಿರುವ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವು ನೆರವೇರಬೇಕಾದ ಕೆಲವು  
ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತು, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರಾಗಿರಬೇಕು  
ಮತ್ತು ಪುನಃ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ದೇವರ  
ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಡುಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಿಮಗೆ ಮಹತ್ತರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರಸನಾದ ದಾವೀದನು ತಾನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂಥ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿದನು:

ಯೆಹೋವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ;

ಆತನು ನನ್ನ ಮೊರೆಯನ್ನು ಕೇಳುವವನು.

ಆತನು ನನ್ನ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ;

ಜೀವದಿಂದಿರುವವರೆಗೂ ಆತನನ್ನೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆನು.

ಮರಣಪಾಶಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದವು;

ಪಾತಾಳವೇದನೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದವು.

ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಿದ್ದುಹೋಗಿದ್ದೆನು.

ಆಗ ಯೆಹೋವನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ -

ಯೆಹೋವನೇ, ಕೃಪೆಮಾಡಿ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು

ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆನು.

ಯೆಹೋವನು ಕೃಪಾಳುವೂ ನೀತಿವಂತನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ;

ನಮ್ಮ ದೇವರು ಕನಿಕರವುಳ್ಳವನು.

ಯೆಹೋವನು ಸಾಧುಜನರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವನು;

ಕುಗ್ಗಿದವನಾದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದನು.

ನನ್ನ ಮನವೇ, ನಿನ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನೆಲೆಗೆ ತಿರುಗು.

ಯೆಹೋವನು ನಿನಗೆ ಮಹೋಪಕಾರಗಳನ್ನು

ಮಾಡಿದ್ದಾನಲ್ಲ.

ಯೆಹೋವನೇ, ನಾನು ಜೀವಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದು

ನಿನಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು

ನೀನು ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮರಣಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ

ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ

ನನ್ನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಎಡವದಂತೆ ಕಾದಿದ್ದೀ.

ನಾನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋದೆನೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗಲೂ

ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲಾ ಟೊಳ್ಳೇ ಎಂದು ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ

ಉಸಿರಿದಾಗಲೂ ಭರವಸೆವುಳ್ಳವನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೆನು.

(ಕೀರ್ತನೆ 116:1-11)

ಸಮಸ್ತ ಭೂನಿವಾಸಿಗಳೇ, ಯೆಹೋವನಿಗೆ ಜಯ

ಘೋಷ ಮಾಡಿರಿ.

ಯೆಹೋವನನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸೇವಿಸಿರಿ;

ಉತ್ಸಾಹದ್ವನಿಮಾಡುತ್ತಾ ಆತನ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ.

ಯೆಹೋವನೇ ದೇವರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದವನು ಆತನೇ;

ನಾವು ಆತನವರು.

ಆತನ ಪ್ರಚೆಯೂ ಆತನು ಪಾಲಿಸುವ ಹಿಂದೂ ಆಗಿದ್ದೇವೆ.

ಕೃತಜ್ಞತಾಸ್ತುತಿಯೊಡನೆ ಆತನ ಮಂದಿರದ್ವಾರಗಳಿಗೂ  
ಕೀರ್ತನೆಯೊಡನೆ ಆತನ ಅಂಗಳಗಳಿಗೂ ಬನ್ನಿರಿ;  
ಆತನ ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಿಸಿರಿ;

ಆತನ ನಾಮವನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿರಿ.

ಯೆಹೋವನು ಒಳ್ಳೆಯವನು; ಆತನ ಕೃಪೆಯು

ಯುಗಯುಗಕ್ಕೂ ಆತನ ಸತ್ಯತೆಯು

ತಲತಲಾಂತರಕ್ಕೂ ಇರುವವು. (ಕೀರ್ತನೆ 100:1-5)

ಯೆಹೋವನೇ, ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಂಡಾಡುವದೂ

ಪರಾತ್ಪರನೇ, ನಿನ್ನ ನಾಮವನ್ನು ಸಂಕೀರ್ತಿಸುವದೂ

ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವೀಣಾಸ್ವರಮಂಡಲಗಳಿಂದಲೂ ಕಿನ್ನರಿಯ ಘನಸ್ವರ

ದಿಂದಲೂ ಹೊತ್ತಾರೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇಮವನ್ನೂ

ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನೂ ವರ್ಣಿಸುವದು

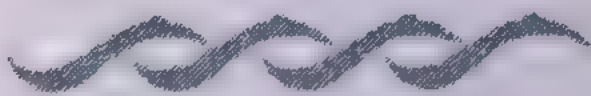
ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಯೆಹೋವನೇ, ನಿನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ

ನನ್ನನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಿದ್ದೀ;

ನಿನ್ನ ಕೆಲಸಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉತ್ಸಾಹಧ್ವನಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

(ಕೀರ್ತನೆ 92:1-4)





## ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ

ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ತಂದೆಯಾದ ದೇವರು ನಮ್ಮ ಅಲೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಡೆಗೆ ಕೂಡ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ದೇವರು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು

ನಮ್ಮನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದು  
ಆತನನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿ  
ಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ,  
ನಾವು ನಿತ್ಯಕ್ಕೆ  
ಜ್ಞಾಪಿಸುವುದಕ್ಕಲ್ಲ

ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಕೇವಲ ಆತನನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಲ್ಲ, ನಾವು ನಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ರಾಗಲು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇವರ ಅಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸವು

ಶ್ವೇಚ್ಛೆಯಾದದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಸತ್ಯವೇದವು ನೀಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ:

ನಿನ್ನೆ ಜ್ಞಾನವಾಗುವುದು ಆಗಲಿವೆಂಬುದೇನಿನ್ನೆ

ನಿನ್ನೆ ಆಗಲಿವೆಂಬುದೇನಿನ್ನೆ ಜ್ಞಾನವಾಗಲಿವೆಂಬುದೇನಿನ್ನೆ

ನೋಡುವಾಗ - ಜ್ಞಾನವು ಎಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನವು ನಿನ್ನೆ ಆಗಲಿವೆಂಬುದೇನಿನ್ನೆ

ಮಾನವನು ಎಷ್ಟರವನು, ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ

ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಬೇಕು?

ಅವನನ್ನು ದೇವದೂತರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ

ಮಾಡಿದಿಯಲ್ಲಾ;

ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಮಾನವನ್ನೂ ಅವನಿಗೆ

ಕಿರೀಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿ.

ನೀನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು

ಅವನಿಗೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಿ...

(ಕೀರ್ತನೆ 8:3-6)

ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮನ್ನೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ದೇವರು ನಮ್ಮಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವವು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಅಪ್ರಮಾಣಿಕತೆ, ಅನ್ಯಾಯ, ಸ್ವಾರ್ಥಮಗ್ನತೆಯು ಇದೆ. ಇತರರೊಡನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸತ್ಯವೇದವು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ:

ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆಶಾಪಾಶ

ದಿಂದ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಮರುಳುಗೊಂಡವನಾಗಿ

ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಆಮೇಲೆ ಆಶೆಯು ಬಸುರಾಗಿ ಪಾಪವನ್ನು ಹೆದುತ್ತದೆ;

ಪಾಪವು ತುಂಬಾ ಬೆಳೆದು ಮರಣವನ್ನು ಹಡೆಯುತ್ತದೆ.

(ಯಾಕೋಬ 1:14,15)

ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವು ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ನಾವು ಒಳ್ಳೇದನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುವ ಈ ಆಂತರಿಕ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಸಂತನಾದ ಪೌಲನು ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ:

ಹೇಗಂದರೆ ನಾನು ಮಾಡುವದು ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ; ಯಾವದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೋ ಅದನ್ನು ನಡಿಸದೆ ನನಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಶರೀರಾಧೀನಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇದೇನೂ ವಾಸವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದದೆ. ಒಳ್ಳೇದನ್ನು ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ನನಗೇನೋ ಮನಸ್ಸುಂಟು; ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುವದು ನನ್ನಿಂದಾಗದು.

ಅಯ್ಯೋ, ನಾನು ಎಂಥ ದುರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನು! ಇಂಥ ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಈ ದೇಹದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿಸುವವನು ಯಾರು? (ರೋಮಾ 7:15; 18; 24)



ಸಂತನಾದ ಪಾಲನ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೇಳೆ  
ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಾವೆಲ್ಲರೂ 'ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ  
ಈ ನನ್ನ ದೇಹದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರು ಯಾರು?' ಎಂಬ  
ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ:

ಸತ್ಯವೇದವು ನೀಡುವ ಉತ್ತರವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ:

ಬಿಡಿಸುವವನು ಇದ್ದಾನೆಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕರ್ತನಾದ  
ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಮೂಲಕ ದೇವರಿಗೆ ಸ್ತೋತ್ರ.

(ರೋಮಾ 7:25ಆ)

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮೋಸ ಮತ್ತು ಅವಿಧೇಯ  
ಸ್ವಭಾವಗಳು ಪ್ರೀತಿ ಸ್ವರೂಪನಾದ ದೇವರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಶ್ರಮೆ, ಸಂಕಟ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ  
ಮತ್ತು ಮರಣ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.  
ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಸುಂದರವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಪಾಪ  
ಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ನಿಮಿತ್ತ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸತ್ಯ  
ವೇದವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇವರೇ ಜೀವದ ಮೂಲವೆಂದು ಆತನ ವಾಕ್ಯವು ದೃಢ  
ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು  
ಮೊದಲು ನಾವು ದೇವರೊಡನೆ ನೀತಿವಂತರಾಗಿ ನಡೆದು  
ಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು:

ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವ  
ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೀಡುವುದೇ ಪ್ರಮುಖವೆ

ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ನೀತಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ  
ಕ್ಷಮಾ ಸಂಪಾದನೆಯೇ ಸಂಪಾದ್ಯತೆ ಮೇಲೆ  
ಮಹತ್ವ. ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ನೀತಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ನೀತಿಗಳಿಂದಲೂ ನೀತಿಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ನೀತಿಗಳಿಂದಲೂ ನೀತಿಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ನೀತಿಗಳಿಂದಲೂ ನೀತಿಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ನೀತಿಗಳಿಂದಲೂ ನೀತಿಗಳ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವ  
ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೀಡುವುದೇ ಪ್ರಮುಖವೆ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ

(ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ)

ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ  
ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ

(ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ ಮೇಲಿನಿಂದಲೂ)

ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಿ  
ದವರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಆ ರಕ್ಷಣೆಯು ನಿಮ್ಮಿಂದುಂಟಾದದ್ದಲ್ಲ, ಅದು  
ದೇವರ ವರವೇ. ಅದು ಪುಣ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದದ್ದಲ್ಲ;  
ಆದದರಿಂದ ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ.  
(ಎಫೆಸ 2:8,9)

ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಬರುವ ಕೂಲಿಯು ದಯದಿಂದ  
ದೊರಕುವಂಥದೆಂದು ಎಣಿಕೆಯಾಗುವದಿಲ್ಲ; ಅದು ಸಲ್ಲ  
ತಕ್ಕದ್ದೇ ಎಂದು ಎಣಿಕೆಯಾಗುವದು. ಆದರೆ ಯಾವನು  
ಪುಣ್ಯಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವನಾಗಿರದೆ ಪಾಪಾತ್ಮರನ್ನು  
ನೀತಿವಂತರೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವಾತನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಡು  
ತ್ತಾನೋ ಅವನ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನೀತಿ ಎಂದು ಎಣಿಸಲ್ಪಡುವದು.  
(ರೋಮಾ 4:4,5)

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸತ್ಯವೇದವು, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಯೋಗ  
ಕ್ಷೇಮದ ಕುರಿತಾಗಿ ದೇವರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು  
ನಮಗೆ ಆತನ ಸಹಾಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರು  
ನಮಗೆ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದ ಈ ಕೆಳಕಂಡ  
ವಾಗ್ದಾನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ:

ದೇವರು ಲೋಕದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ತನ್ನ  
ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು; ಆತನನ್ನು ನಂಬುವ ಒಬ್ಬನಾ  
ದರೂ ನಾಶವಾಗದೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯಜೀವವನ್ನು ಪಡೆಯ



ಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು. ದೇವರು ತನ್ನ ಮಗನ  
ಮುಖಾಂತರ ಲೋಕಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಆತನನ್ನು  
ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟನೇ ಹೊರತು ತೀರ್ಪು ಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ  
ಕಳುಹಿಸಲಿಲ್ಲ. (ಯೋಹಾನ 3:16,17)

ನಾನಾದರೋ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜೀವವು ಇರಬೇಕೆಂತಲೂ  
ಅದು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂತಲೂ ಬಂದೆನು.  
(ಯೋಹಾನ 10:10ಆ)

...ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವವನನ್ನು ನಾನು ತಳ್ಳಿಬಿಡುವದೇ ಇಲ್ಲ.  
(ಯೋಹಾನ 6:37ಆ)

ಕರ್ತನಾದ ಯೇಸುವಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಮೂಲಕ

ನಾವು ದೇವರಿಗೆ  
ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾದರೆ,  
ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು  
ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಾದದ್ದು  
ಕಡಿಮೆ!

ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿ  
ನಡೆದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ,  
ನಾವು ಆತ್ಮಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ  
ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ತ್ತೇವೆ.  
ನಂತರ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ

ದೇವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನು ಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು  
ದೇವರ ಸಮಾ ಧಾನವು ಅದರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೇವರಿಗೆ ಬಹಳ  
ಹತ್ತಿರವಾದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಕಡಿಮೆ  
ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಬೇಗನೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದೇವರಿಗೆ  
ಸಂತೋಷ ತರುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿದರೂ



ಅದು ಆರಾಧನೆಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸತ್ಯವೇದವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ನೀವು ಪೂರ್ಣಾಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ನಿಮಗಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಸದ್ಗುಣವನ್ನೂ ಸದ್ಗುಣಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಮೆಯನ್ನೂ ದಮೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನೂ ತಾಳ್ಮೆಗೆ ಭಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಭಕ್ತಿಗೆ ಸಹೋದರಸ್ನೇಹವನ್ನೂ ಸಹೋದರ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿರಿ.

(೨ ಪೇತ್ರ 1:5-7)

